



## Kiwi

Esta pequeña fruta está llena de nutrientes y viene rellena de una cantidad increíble de vitamina C (el doble de la cantidad que tienen las naranjas), contiene más fibra que las manzanas, y le gana en potasio a las bananas. La combinación única de fitonutrientes, vitaminas y minerales que se encuentran en el kiwi, ayudan a proteger contra enfermedades del corazón, derrames cerebrales, cáncer y enfermedades respiratorias. El kiwi tiene propiedades naturales para rebajar el espesor de la sangre, sin los malestares que la aspirina ofrece, ayuda a reducir la formación de coágulos espontáneos, bajando el colesterol dañino, y reduciendo la presión arterial. Estudios múltiples han mostrado que el kiwi no solo reduce la oxidación y el daño al ADN, sino que también manda una señal a las células dañadas para que se reparen ellas mismas.

La fruta kiwi muchas veces es prescrita como parte de un régimen alimenticio para combatir el cáncer y la enfermedad cardiovascular; y en la medicina China, los usan para acelerar el proceso de sanamiento a las heridas y llagas.

**¿Cuanto se necesita?:** Trata de comer una a dos frutas kiwis cada día mientras están en temporada, ya que tendrán el mejor sabor y nutrición. Los kiwis cosechados en California están en temporada de Octubre hasta Mayo, y los de Nueva Zelanda están disponibles entre Abril y Noviembre.

**Consejo:** La fruta Kiwi contiene enzimas que se activan al cortarla, causando a la fruta volverse más blanda, así que si ud. está haciendo una ensalada de frutas, conviene cortar el kiwi al final. Entre más madura esté la fruta, más grande su poder antioxidante, así que conviene dejarla madurar bien antes de disfrutarla.

### A Vuestro Servicio:

Pastor: Javier M. Huerta, 818-505-0948, [jmhuerta@me.com](mailto:jmhuerta@me.com)

Primer Anciano: Jacinto Cruz, 562-862-0132, [jacintocruz23@yahoo.com](mailto:jacintocruz23@yahoo.com)

### Boletín:

Cristina Castillo, 323-223-2876, 323-528-3403

[criscstllo@gmail.com](mailto:criscstllo@gmail.com), [criscstllo@yahoo.com](mailto:criscstllo@yahoo.com)

### Puesta de Sol:

Hoy 6:31 p.m., Viernes 12 de Octubre, 6:23 p.m.

# I am Alpha and Omega...

## the first and the last

*Iglesia Adventista del Septimo Dia - El Sereno*  
3304 N. Eastern Avenue, Los Angeles, CA 90032  
323-221-4632 ☒ [www.elsenospdsda.adventistfaith.org](http://www.elsenospdsda.adventistfaith.org)

Sábado 6 de Octubre del 2012

## Bienvenidos ...

Este es el día que hizo Jehová. Regocijémonos y alegrémonos en él.

Salmo 118:24

### Actividades Regulares de la Iglesia:

<b>Sábado:</b>	8:00 a.m.	Bando de Oración
	9:00 a.m.	Escuela Sabática
	11:00 a.m.	Culto Divino
	2:30 p.m.	Banco de Comida (para la comunidad)
	5:30 p.m.	Sociedad de Jóvenes
<b>Miércoles:</b>	7:30 p.m.	Reunión de Oración y Testimonios
<b>Jueves:</b>	5:00-8:00 p.m.	Tarde de Deportes para toda la familia
<b>Viernes:</b>	7:30 p.m.	Youth Vespers (en la casita de la iglesia)

### Anuncios

- Las flores de esta mañana son de parte de Sylvia Morales por el cumpleaños de Ashley, y Carlos Vargas por el cumpleaños de su esposa Tulia. ¡Felicidades, y Dios les continúe bendiciendo!
- Todos los sábados de noche en Octubre- Olimpiadas de nuestra iglesia. Mas detalles con Diddier o Jorge Minero.
- Hoy venta de pizza de parte de Sociedad de Jóvenes.
- Octubre 13- Santa Cena
- Octubre 13- 3:00 p.m., Entrenamiento para nuevos oficiales en la iglesia Hispanoamericana
- Limpieza general de iglesia- fecha y mas detalles muy pronto
- Octubre 19-21 Retiro de Oración- mas detalles con Hna. Cruz
- Octubre 26 (Viernes) Seminario de Homiletica, 7-9 p.m.
- Octubre 27, 5:00 p.m., Junta de Ancianos
- Octubre 27 a Noviembre 2: Semana de Oración (Terminando con Vigilia)
- **Salida-** Por favor esperemos que el predicador pase a la puerta, preparemonos (con nuestras pertenencias) y estemos listos para que los diaconos indiquen la salida. Salgamos con reverencia. Gracias!

### Escuela Sabática, 9:00 a.m.

Servicio de Canto .....	Ramón Ramos
Himno de Apertura #298 .....	Congregación
Lectura Bíblica "Deuteronomio 4:29" .....	Lupe Ruge
Oración de Rodillas .....	María E. Campos
Bienvenida .....	Rosa Albanes
Misionero .....	Imelda Bustillo
Familia De la Semana "Silvia Berrios" .....	Olga Breceda
Informe de Progreso .....	Blanca E. Marin
Alabanza .....	Victor Castillo/Carlos A. Wing
Tema: "¿Por Qué Sirvo a Dios?" .....	Aurora Marquina
Lección .....	Maestros

### Culto Divino, 11:00 a.m.

Doxología, #55 .....	Congregación
Invocación .....	Manasés Martínez
Rincón Infantil .....	Liliana Murillo
Bienvenida .....	Benjamín Albanes
Himno de Apertura...#190(HN), #187(Ant.) .....	Congregación
Lectura Bíblica "Job 33:4" .....	Carlos Vargas
Oración .....	Heri Zeledon, Sr.
Hora Del Poder .....	Jacinto Cruz
Diezmos y Ofrendas .....	Efraín Enriquez
Alabanza .....	Benjamín Albanes
Sermón "El Aliento del Omnipotente" .....	Manasés Martínez
Himno Final... #195(HN), #192(Ant) .....	Congregación
Bendición .....	Manasés Martínez